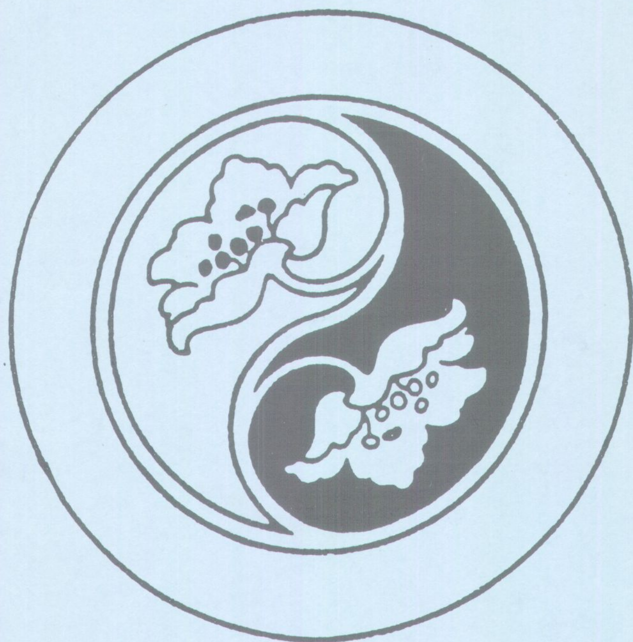
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
september 1995 - eerste jaargang nr. 2

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting *Leven in Aandacht*.
Het is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij een meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te *leven*.

Redactie: Eveline Beumkes

Medewerker: Fred den Ouden

Redactieadres:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: 1 januari 1996. De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

Klankschaal

Uit verborgen spelonken gedolven
het donkere erts
van het zware metaal
in vlammend vuur
gebeukt en gedreven
gedwongen door slagen
tot dof gouden schaal.
Klank ligt verborgen
droomt van het klinken
slaapt in het koper haar roerloos bestaan.
O, luister
hoe het teder beroeren
de toon plots tot zweven dwingt
om dan zo,
trillend in golven
de klank te vervoeren
die mijn bewustzijn
opeens binnendringt.
Dan word ik wakker,
besef dat ik adem,
leef in aandacht
in dit huidig moment
herinner mijn glimlach
voel me geborgen
word door mezelf in 't diepste gekend.

Margriet Versteeg

Sangha - vrienden,

Naar aanleiding van het verschijnen van het eerste nummer van 'de Klankschaal' zijn er vele enthousiaste reacties binnengekomen, waaronder copij (!!!) voor dit nummer. Hartelijk dank voor de getoonde waardering en jullie inzet. We hopen dat dit tweede nummer weer tot nieuwe inspiratie zal leiden...
De Klankschaal wil graag een contact-orgaan zijn voor allen in Nederland en België die de weg van aandacht proberen te gaan. Wie zich op deze weg begeeft, ontdekt al gauw dat hij/zij daar anderen bij nodig heeft. Het is een hele kunst om in ons dagelijks leven niet meer de snelweg te nemen, maar (figuurlijk gezien) de kleine weggetjes in te slaan en af en toe te stoppen: langs de kant van de weg te gaan zitten, oog in oog met de wolken, vlakbij de wuivende halmen en al die kleine bloemetjes... en gewoon te 'zijn' en ons vanzelf weer te verwonderen over al wat is. 'Stoppen'..., noemt Thich Nhat Hanh het en in het eerste artikel van dit nummer geeft hij een oefening die ons daarbij kan helpen.
Om te kunnen 'stoppen' hebben we elkaar nodig. Om te kunnen afremmen als we op de snelweg zitten hebben we elkaars glimlach nodig (een bijdrage in de Klankschaal kan zo'n glimlach zijn!). Een glimlach die ons weer wakker doet worden en doet beseffen dat we op de snelweg aan het leven voorbij snellen en dat we ons 'doel' niet bereiken door hoe langer hoe harder te gaan. Integendeel we raken er steeds verder van verwijderd.
In *Iedere stap is vrede* wijst Thich Nhat Hanh er op dat we, door zo voort te jagen, Moeder Aarde vernietigen en dat de mogelijkheid om als mensheid te overleven, afhangt van het feit of we in staat zijn te 'stoppen'...: Hij schrijft:
"Vaak zeggen we tegen onszelf: 'Zit niet zo te nietsen, doe liever iets!' Maar als we leren met onze aandacht meer in het nu te zijn, ontdekken we iets ongewoons. We ontdekken dat we wel eens meer aan het omgekeerde zouden kunnen hebben: 'Loop niet zo te rennen, ga toch eens zitten!' We moeten leren van tijd tot tijd stil te staan om de dingen helderder te kunnen zien. Dit 'stoppen' kan in het begin een vorm van weerstand tegen het moderne leven lijken, maar dat is het niet. Het is niet alleen maar een reactie, het is een manier van leven. Of we als mensheid zullen overleven, hangt af van het feit of we in staat zijn te stoppen met voortjagen. 'Stoppen' wil niet alleen zeggen het negatieve laten ophouden, maar ook het positieve een kans geven..."
De afgelopen zomer hebben zeker zo'n 50 mensen uit Nederland en België Plum Village bezocht. Hoe was het om daar te zijn? Wat is het belangrijkste dat je deze zomer geleerd hebt en hoe werkt dit door in je dagelijks leven? En hoe is het jullie die deze zomer elders waren op je pad vergaan?
In Plum Village is het de gewoonte om tijdens de laatste thee-meditatie van de zomerretraite een kort gedichtje ('insight-poem') aan te bieden waarin de essentie vervat is van dat wat je die zomer hebt geleerd. Hierbij ben je uitgenodigd om voor het volgende nummer van de Klankschaal een dergelijk 'gedichtje' op te stellen en van enige uitleg te voorzien.
Zo heb ik 't gevoel dat ik deze zomer in Plum Village erg lui ben geweest, want naarmate ik er langer was voelde ik me

meer en meer als een kiezelsteentje naar de bodem zakken en tot rust komen. Vlak voor mijn vertrek kwamen er tijdens het ontbijt in de ochtendzon, een paar regeltjes bovendrijven die me sindsdien zijn bijgebleven. Ik was zo gelukkig dat ik mijn bord in het gras zette en alleen nog maar kon kijken... De wereld sprankelde in het ochtendlicht. Alles waar ik naar verlangde was hier en nu: er viel niets meer te willen. Het was of de slinger van de klok zijn rustpunt had gevonden...

Happiness is here and now
I have dropped my worries
Nowhere to go, nothing to do
No longer in a hurry

Schroom niet je ervaringen op papier te zetten en op te sturen. We doen ons best ingezonden stukken zoveel mogelijk te plaatsen. Mochten we redenen aanwezig achten om een stuk wat in te korten of (nog) niet te plaatsen, dan hopen we dat jullie ook daar begrip voor hebben. Bij redactionele beslissingen proberen we steeds het doel van de Klankschaal zo goed mogelijk in het oog te houden. Het volgende nummer zal in februari verschijnen.
Copij graag vóór 1 januari opsturen naar:

Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam.

Namens de redactie,

Eveline Beumkes

Abonnement Klankschaal

Zoals een aantal van jullie zal hebben opgemerkt is de verschijningsdatum van dit tweede nummer gewijzigd: i.p.v. mei is het september geworden. Onze excuses voor de vraagtekens die deze verandering heeft opgeroepen. We hebben op grond van praktische overwegingen besloten de Klankschaal voorlopig twee maal per jaar te laten verschijnen, in september en februari.
Met de verzending van de nieuwsbrief is veel geld gemoeid. We kunnen hem dan ook niet gratis blijven toesturen. Wie er prijs op stelt de Klankschaal te blijven ontvangen kan zich voor f.9,- per jaar abonneren. Een aantal van jullie heeft al te kennen gegeven graag iets voor de nieuwsbrief te betalen. Wanneer je tegemoet wilt komen in de onkosten van de eerste twee nummers en iets extra's wilt overmaken is dat natuurlijk zeer welkom. Elk bedrag boven de f.9,- draagt bij tot verdere ondersteuning van de stichting. Bij storting van f.25,- of meer wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal automatisch toegezonden. Bijdragen kunnen overgemaakt worden naar gironr. 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam. Over de aftrekbaarheid van giften zal de belastingdienst binnenkort een beslissing nemen.

Wijziging redactie

Margriet Versteeg, die de motor is geweest bij het tot stand komen van de Klankschaal, heeft zich vanwege persoonlijke omstandigheden uit de redactie teruggetrokken. Namens ieder die de nieuwsbrief met plezier leest: hartelijk dank Margriet voor je vastberaden inzet!

Stichting 'Leven in Aandacht'

Op 19 mei j.l. is tot onze grote vreugde de oprichting van de stichting 'Leven in Aandacht' een feit geworden. De stichting stelt zich ten doel hetgeen Thich Nhat Hanh leert, in Nederland toegankelijk te maken en zijn werk (waaronder sociale hulpverleningsprojecten in Vietnam) te ondersteunen.
De activiteiten (lezingen, bijeenkomsten, retraites, fonds-werving) die de stichting organiseert zullen steeds vermeld worden in de Klankschaal. Ook andere activiteiten die in Nederland en België op dit gebied georganiseerd worden, zullen zoveel mogelijk in de nieuwsbrief vermeld worden. (Informatie hieromtrent gaarne naar de redactie sturen.)
De aanwezigheid van een stichting maakt het mogelijk het werk van Thich Nhat Hanh en zijn collega zuster Phuong in Vietnam vanuit Nederland financieel te ondersteunen. Dit is een belangrijke reden geweest voor de oprichting van de stichting. In België is het ondersteunen van de projecten in Vietnam reeds op gang gekomen (zie het artikel van Odette Bauweleers achter in dit nummer). Meer informatie over de inhoud van de projecten en de mogelijkheid deze te steunen volgt in de komende nummers.
Het adres van de stichting is:
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam

Stichting 'Vrede-Leven'

Naast de stichting Leven in Aandacht is er nog een tweede stichting opgericht, die zich vooral bezig zal houden met de verkoop van de boeken van Thich Nhat Hanh. Deze stichting draagt de naam 'Vrede-Leven'. Welke boeken bij de stichting besteld kunnen worden wordt in een van de volgende nummers bekend gemaakt.
Het adres van de stichting is:
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam

Thich Nhat Hanh naar Nederland

Nieuws waar velen blij mee zullen zijn: Thich Nhat Hanh zal volgend jaar rond Pasen naar Nederland komen. Op vrijdagavond 5 april zal hij in Amsterdam een lezing houden en op 6, 7 en 8 april zal hij in Lunteren een meditatieweekend leiden. Wie mee wil helpen om op een of andere manier bekendheid aan dit gebeuren te geven, wordt verzocht contact op te nemen met de redactie. Gedacht kan worden aan het helpen verspreiden van posters/folders, het schrijven/plaatsen van een artikel over Thich Nhat Hanh/Plum Village of het schrijven/plaatsen van een boekbespreking van een van zijn boeken.
De voorbereidingen voor de lezing en het weekend vragen geld. Aangezien de stichting net is opgericht, beschikt zij niet over een financiële reserve. De organisatie van een en ander zou aanzienlijk vergemakkelijkt worden indien belangstellenden zo welwillend zouden zijn de kosten van de lezing/retraite nu al te betalen. Om dit te stimuleren geldt een reductie van f.50,- voor wie zich vóór 1 januari '96 opgeeft. Naar verwachting zal er zowel voor de lezing als voor de retraite grote belangstelling bestaan. Dit kan een tweede belangrijke reden zijn om je tijdig op te geven.

Zie voor meer informatie omtrent opgave onder 'Activiteiten in Nederland'.

Thich Nhat Hanh in België

Op dinsdagavond 9 april zal Thich Nhat Hanh een lezing geven in Brussel. Informatie: Odette Bauweleers, Memlingstraat 11, B-2018 Antwerpen.

Zuster Jina naar Nederland

Rond Oud en Nieuw zal zuster Jina weer naar Nederland komen. Van 29 december t/m 2 januari zal zij een vijfdaagse retraite leiden in het oosten van ons land. Op 6 en 7 januari leidt zij een meditatie-weekend in Amsterdam. Zuster Jina spreekt Nederlands. Zij woont in Plum Village en heeft Thich Nhat Hanh de afgelopen jaren tijdens vele retraites als een van zijn naaste medewerksters geassisteerd.
Informatie-folders t.b.v. mogelijke belangstellenden zijn bij de stichting op te vragen. Zie voor opgave onder 'Activiteiten in Nederland'.

Oproep

Nora Houtman, onze oudste nederlandse dharmacharya (dharma-lerares), kan ten gevolge van haar ziekte steeds minder goed lopen en zal zich binnenshuis ook met een rolstoel moeten verplaatsen. Dit najaar zal de benedenverdieping van haar huis aan de nieuwe situatie worden aangepast. Nora zoekt nu iemand die de bovenverdieping zou willen bewonen zonder huur te betalen en die in ruil daarvoor de tuin zou willen onderhouden en wat hand en spandiensten verrichten. De voorkeur zou dan uitgaan naar iemand met enige vrije tijd, bv. door een parttime baan. Ken je iemand voor wie dit iets zou zijn? Nora woont in Bilthoven, op 5 minuten loopafstand van het station.
Sinds enkele maanden bestaat er een losvast steungroepje van mensen die Nora zo nu en dan komen helpen. Maar wil zij thuis kunnen blijven wonen, dan is er behoefte aan meer hulp en wel op een regelmatige basis. We denken hierbij aan een groep mensen, die onderling de hulp verdelen, zo, dat er op vaste dagen iemand aanwezig is, die dan -indien gewenst- een nacht kan blijven logeren. Bij dit laatste plannetje komt er dus geen vaste bewoning op de bovenverdieping. Wanneer je voor een van deze twee ideeën voelt, eventueel nog vragen hebt, of iets anders wilt bijdragen, schrijf of bel dan naar Nora, tel. 030-283369 of Eveline, tel. 020-6164943. Alvast bedankt!



Ik zie mijzelf als een bloem

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh heeft de afgelopen jaren een groot aantal meditatie-oefeningen opgesteld die ons bij de zit-meditatie kunnen ondersteunen. Deze oefeningen, die in boekvorm zijn verschenen onder de titel *The Blooming of a Lotus*, zijn gebaseerd op oude boeddhistische geschriften (soetra's).
Sommige oefeningen zijn vooral gericht op het tot rust brengen van lichaam en geest ('stoppen') en andere meer op het verdiepen van ons inzicht ('schouwen'). Het bewustzijn van de ademhaling vormt steeds de basis. De onderstaande oefening kan ons helpen terug te komen in het heden en weer de eenheid van lichaam en geest te ervaren. De oefening is er op gericht ons in contact te brengen met die dingen in ons zelf en om ons heen die gezond en verfrissend zijn. De soetra's leren dat 'de vreugde van meditatie' ons kan voeden en daar nodigt deze oefening toe uit. Doordat we innerlijk weer in evenwicht komen, kan er in lichaam en geest een proces van heling plaatsvinden. Deze oefening is ook op muziek gezet en kan gezongen worden.

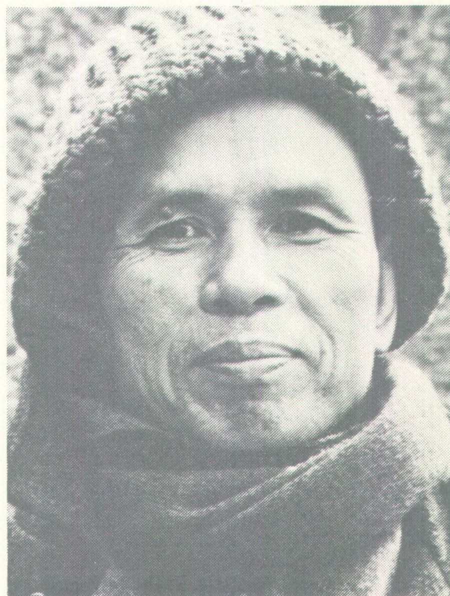
1.	*Ik adem in en ik weet dat ik inadem.* *Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.*	*In* *Uit*
2.	*Ik adem in en zie mijzelf als een bloem.* *Ik adem uit en ik voel me fris.*	*Bloem* *Fris*
3.	*Ik adem in en zie mijzelf als een berg.* *Ik adem uit en ik voel me stevig.*	*Berg* *Stevig*
4.	*Ik adem in en zie mijzelf als water.* *Ik adem uit en weerspiegel al wat is.*	*Water* *Weerspiegel*
5.	*Ik adem in en zie mijzelf als ruimte.* *Ik adem uit en ik voel me vrij.*	*Ruimte* *Vrij*

Wanneer je zitmeditatie doet, kun je steeds met deze oefening beginnen (of je kunt hem de hele tijd doen) om lichaam en geest te voeden en tot rust te brengen, zodat je in staat bent los te laten en vrij te worden. (De verschillende onderdelen van de oefening hoeven niet na elkaar gedaan te worden. Men kan één onderdeel uitkiezen dat op dat moment het meeste aanspreekt.)

1. Ik adem in en ik weet dat ik inadem.
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.
Terwijl we inademen zeggen we in onszelf: 'Ik adem in en ik weet dat ik inadem.' (afgekort 'in') en terwijl we uit-

ademen zeggen we: 'Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.' (afgekort 'uit') Tijdens het inademen richten we onze aandacht alléén op onze inademing en tijdens het uitademen alléén op onze uitademing. We doen deze oefening zolang als nodig is om lichaam en geest weer één te laten worden.

2. *Ik adem in en zie mijzelf als een bloem. Ik adem uit en ik voel me fris.* Bij het inademen kunnen we het woord 'bloem' gebruiken en bij het uitademen het woord 'fris'. Deze oefening helpt ons weer op te knappen. Als je naar kinderen kijkt, zie je dat ze op bloemen lijken: hun handen zijn bloemen, hun ogen zijn bloemen, hun hele gezicht is een bloem. In feite zijn we allemaal als een bloem geboren, maar omdat we ons zo vaak zorgen maken zit ons voorhoofd vol rimpels en omdat we zo veel huilen en zo veel nachten slapeloos doorbrengen, zijn onze ogen omfloerst. We moeten leren weer een bloem te worden. We maken gebruik van de lucht, van onze aandacht en van onze glimlach om elke cel in ons lichaam te verfrissen. We weten dat er door ons bloed zuurstof naar elke cel in ons lichaam gebracht wordt. Dat is niet alleen maar iets dat we ons voorstellen, het gebeurt werkelijk. Adem dus diep in en stuur zuurstof naar alle cellen in je lichaam. Glimlach naar je lichaam. Glimlach naar elke cel en richt je aandacht volledig op je lichaam. Hiermee beoefenen we liefdevolle vriendelijkheid jegens ons eigen lichaam. Misschien zijn we teveel door andere dingen in beslag genomen geweest om aandacht aan ons lichaam te besteden. Nu keren we er weer naar terug via onze ademhaling. Terwijl we zeggen: 'ik adem in en zie mezelf als een bloem', gebruiken we de lucht, onze aandacht en onze glimlach om naar ons lichaam terug te gaan en het weer een bloem te laten worden. We kunnen dat doen door het met zorg en en liefde aan te raken. Als iemand verdrietig is, zal het haar goed doen als je naar haar toe gaat en haar met je hand, je aandacht en je zorgzaamheid aanraakt. De energie van liefde, aandacht en tederheid zal tot haar doordringen en er voor zorgen dat ze zich beter gaat voelen. Met onszelf is het net zo. Als je je lichaam met aandacht en tederheid aanraakt, met je glimlach en met de lucht die in- en uitstroomt, dan maak je dat je weer fris wordt, dat je weer een bloem wordt. Nadat je nog maar één keer zo hebt ingeademd, zul je je bij het uitademen al een beetje anders voelen. 'Ik adem in en zie mijzelf als een bloem... Ik adem uit en ik voel me fris...' Je kunt deze oefening zittend, liggend en lopend doen.



3. Ik adem in en zie mijzelf als een berg. Ik adem uit en ik voel me stevig. Deze oefening kan ons helpen om overeind te blijven als we overweldigd worden door heftige emoties. Door wanhoop, angst of woede kunnen we in een wervelwind terecht komen. We lijken dan een boom in de storm. De top zwiept heen en weer en de takken zijn zo gebogen dat het lijkt of ze elk moment kunnen breken. Als we omhoog kijken krijgen we het gevoel dat de boom niet erg stevig is. Maar als we naar beneden kijken en zien hoe diep de boom in de aarde is geworteld, zullen we ons rustiger voelen want de boom ziet er aan de voet veel steviger uit.

Zo is het ook met lichaam en geest. Als er een orkaan van emoties in ons woedt, zullen we niet omver geblazen worden als we weten hoe we ons uit de storm kunnen terugtrekken - dat wil zeggen als we weten hoe we het tumult in onze geest kunnen verlaten. Daartoe moeten we onze aandacht naar onze buik verplaatsen, naar een plek ongeveer twee vingers onder onze navel, terwijl we diep en langzaam in- en uitademen volgens de oefening 'berg, stevig'. We zullen dan ontdekken dat we méér dan onze emoties zijn. Emoties komen en gaan, maar wij zijn er altijd. Wanneer we overweldigd worden door emoties voelen we ons heel kwetsbaar en onzeker; we kunnen zelfs het gevoel hebben dat we dit niet overleven. Sommige mensen weten niet hoe ze met heftige emoties om moeten gaan. Als ze heel erg onder hun wanhoop, angst of woede lijden, denken ze dat er geen andere oplossing is dan een eind aan hun leven te maken. Maar degenen die geleerd hebben zitmeditatie te doen en in en uit te ademen volgens deze oefening ('berg, stevig'), zullen tegen zulke moeilijke tijden bestand zijn.

We kunnen deze oefening doen terwijl we op onze rug liggen, in een gemakkelijke houding. Al onze aandacht moet op het rijzen en dalen van onze buik gericht zijn. Dit zal ons in staat stellen het gebied van de storm te verlaten en ons doen beseffen dat het niet nodig is daar ooit terug te keren. We moeten echter niet wachten tot we in moeilijkheden zitten voor we hiermee beginnen. Als we hier niet regelmatig mee oefenen, weten we niet meer hoe de oefening gaat en zullen we opnieuw door onze gevoelens overweldigd worden. We moeten er een gewoonte van maken hier dagelijks mee te oefenen. Als er dan pijnlijke gevoelens in ons opkomen, weten we vanzelf hoe we er mee om moeten gaan en hoe we ze kunnen transformeren. We kunnen dit ook aan jonge mensen leren om hen te helpen heelhuids door stormachtige perioden heen te komen.

4. Ik adem in en zie mijzelf als rimpelloos water. Ik adem uit en weerspiegel al wat is. De vierde oefening is er op gericht lichaam en geest tot rust te brengen. In de Anapanasati soetra leert de Boeddha: 'Ik adem in en breng mijn geest tot rust...' Dit is in wezen precies dezelfde oefening; het beeld van een rimpelloos meer maakt de oefening alleen makkelijker. Wanneer onze geest onrustig is, zijn onze waarnemingen meestal vertekend; wat we horen, zien en denken is dan geen afspiegeling van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Wanneer er golven zijn, kan het water de wolken niet goed weerspiegelen.

Boeddha is de heldere maan
die zich door de onbegrensde leegte
van het heelal voortbeweegt.
Het meer van de geest komt tot rust
en weerspiegelt de maan
in al zijn schoonheid.

Verdriet, pijn en boosheid vinden hun oorsprong in onjuiste waarnemingen. Om te voorkomen dat we dingen onjuist waarnemen moeten we onze geest net zo tot rust leren brengen als het rimpelloze oppervlak van een meer. Daar zorgt de ademhaling voor.

5. *Ik adem in en zie mijzelf als ruimte. Ik adem uit en ik voel me vrij.* Als we te veel beslommeringen hebben en te veel dingen aan ons hoofd hebben, zal er geen helderheid, vrede en vreugde in ons zijn. Het doel van deze oefening is daarom ruimte voor onszelf te scheppen: ruimte in ons hart en ruimte om ons heen. Al die dingen waar we ons zorgen over maken moeten we van ons afzetten en alle projecten die onze aandacht vragen en die op ons drukken, moeten we los laten. Hetzelfde geldt voor onze boosheid en ons verdriet. De dingen die we nodeloos met ons meedragen moeten we proberen los te laten. Dit soort bagage maakt het leven alleen maar zwaar, zelfs als het ons toeschijnt dat we zonder die dingen (bijvoorbeeld een titel, een hoge positie en roem) niet gelukkig kunnen zijn. Maar als we nog eens goed kijken zullen we zien dat dit soort bagage ons geluk meestal alleen maar in de weg staat.

Thich Nhat Hanh
in *THE BLOOMING OF A LOTUS, Guided Meditation Exercises for Healing and Transformation.* Uitgever: Beacon Press, Boston, U.S.A.

Deze geleide meditatie is ook op muziek gezet en kan gezongen worden.

Breath-ing in, breath-ing out. Breath-ing in, breath-ing
out. I am bloom-ing as a flow-er. I am fresh as the
dew. I am sol-id as a moun-tain. I am firm as the
earth. I am free. Breath-ing in, breath-ing
out. Breath-ing in, breath-ing out. I am wa-ter re-
flect-ing what is real, what is true, and I
feel there is space deep in-side of
me. I am free, I am free, I am free.

Ik adem in, ik adem uit (2 x)
Ik bloei open als een bloem
Ik ben fris als de dauw
Ik ben stevig als een berg
Ik ben de aarde gelijk
Ik ben vrij

Ik adem in, ik adem uit (2 x)
Ik ben water dat weerspiegelt
Al wat werkelijk is en waar
En ik voel, diep van binnen,
De ruimte in mij
Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij

Stoppen en Schouwen

Zuster Jina

In het boek *Adem is Bewustzijn* zegt Thich Nhat Hanh over stoppen en schouwen o.m. het volgende:
"Meditatie heeft twee aspecten: 'stoppen' (samatha) en 'schouwen' (vipasyana). 'Stoppen'* houdt in dat we ons concentreren en 'schouwen' houdt in dat we ons inzicht verdiepen. Het bewustzijn van de ademhaling of van een ander object (zoals het lichaam, de gevoelens, de geest of de objecten van de geest), heeft steeds ten doel ons zodanig op dat object te concentreren dat het ten diepste gekend kan worden. Concentratie wil zeggen dat onze aandacht niet meer voortdurend van het ene naar het andere onderwerp verspringt, maar op één object gericht blijft ('stoppen'). We blijven bij dat ene object stil staan om het te kunnen be-schouwen en er een dieper inzicht in te krijgen. Op deze manier worden stoppen en schouwen één. Doordat we in staat zijn te stoppen (ons te concentreren), zijn we in staat te schouwen. Hoe dieper we tot iets doordringen, des te sterker wordt onze concentratie. Door te stoppen en onze aandacht te bundelen, wordt ons inzicht vanzelf groter. En door te schouwen wordt de geest steeds rustiger. We kunnen zeggen dat schouwen niet mogelijk is zonder stoppen en dat stoppen niet mogelijk is zonder schouwen. De essentie van wat zowel de Anapanasati als de Satipatthana soetra leren, is om onze geest te concentreren (te stoppen) om te kunnen schouwen."

* (stoppen: het stoppen/tot rust brengen van onze associatieve gedachtenstroom)

Hieronder volgt een (ingekort en bewerkt) gedeelte van een lezing van zuster Jina (Havelte, jan.'94) waarin de begrippen stoppen en schouwen ook ter sprake komen. In haar lezing verwijst zuster Jina naar een liedje van Thich Nhat Hanh:

I have arrived, I am home
In the here, in the now
I am solid, I am free
In the ultimate I dwell

Als we zingen: *I have arrived, I am home...*, wil dat zeggen: 'Ik ben gestopt.' Als we zijn aangekomen, zijn we gestopt: in dit geval met het nalopen van het verleden, het vooruitlopen op de toekomst of het volledig verloren zijn in het heden. Wanneer we de bel horen, stoppen we met ons lichamelijk handelen en met het verwikkeld zijn in gedachten, om terug te keren naar onze ademhaling.
Ook door middel van loopmeditatie, waarbij we aanwezig zijn bij elke stap die we zetten, oefenen we met stoppen. Als we ons bewust zijn van het contact tussen onze voeten en de grond, zullen we makkelijk in het heden kunnen blijven en kunnen vaststellen wat er zich op dat moment bij ons van binnen afspeelt. Al onze gevoelens en emoties zullen duidelijk te zien zijn. Stoppen maakt dus mogelijk dat we aanwezig zijn en als we aanwezig zijn, weten we wat er zich afspeelt. We zijn ons bewust van onze adem, ons lichaam, ons handelen (worteltjes snijden, afwassen, lopen) en van wie er om ons heen zijn. Als de bel gaat terwijl we met iemand in gesprek zijn, stoppen we even met spreken en als we daarna weer verder gaan, zijn we ons iets meer bewust van de persoon die voor ons staat en van het gespreksonderwerp.

Ons aanwezig-zijn wordt gevoed door terug te gaan naar onze adem. Ademen is iets dat in het heden gebeurt, dus zolang we ons bewust zijn van onze adem, zijn we met onze aandacht in het heden en kunnen we niet meegesleept worden door gedachten over de toekomst of het verleden. We gebruiken het bewustzijn van onze adem als een anker om ons in het heden te houden. Als we bijvoorbeeld een sterke emotie in onszelf tegenkomen, kunnen we daardoor worden meegesleept, als we niet iets hebben dat ons hier houdt. Onze adem helpt ons echter om wat we ook in het heden vinden, met onze aandacht te omarmen.



We proberen die emotie dus niet te onderdrukken of te ontwijken, maar hem werkelijk in zijn totaliteit te aanvaarden. Als we die emotie met onze liefdevolle aandacht omarmen, zal daaruit voortvloeien dat die emotie niet met ons wegloopt. En uit het omarmen vloeit het kalmeren voort. Als dat wat we in het heden gevonden hebben, gekalmeerd is, kunnen we rustig kijken wat het werkelijk is. Kijken leidt tot begrijpen. Schouwen is in feite: werkelijk zien en begrijpen. We doen dit weer met behulp van de adem, zodat we onszelf niet verliezen. Als we gezien en begrepen hebben, dan zien we hoe iets tot stand gekomen is. De Boeddha zei eens: 'Als we weten hoe de dingen tot stand gekomen zijn, zijn we al op weg naar bevrijding.' Dat wil zeggen, als we werkelijk zien en begrijpen hoe iets tot stand gekomen is, weten we wat te doen en wat niet te doen. Als we sterke emoties hebben en we zien hoe ze tot stand gekomen zijn, dan weten we wat te doen en wat niet te doen om dit lijden te genezen of om ons uit dit lijden te verlossen.

Have you arrived already...?

Tijdens een drie-weekse cursus in Plum Village stelde Thay ons eens de vraag: *'Have you arrived already...?'* We (200 deelnemers) waren toen allemaal al bijna twee weken in Plum Village. Thay vroeg ons om hem te schrijven als we werkelijk *aangekomen* waren. In de daarop volgende dagen kwamen er zo'n 20 brieven binnen, waarvan hij er dagelijks, aan het begin van zijn lezing, een paar voorlas. Zo

schreef iemand op de dag van haar vertrek: 'Dear Thay, today I have arrived. Now it is ok to go.' In veel brieven werd de ervaring van het aankomen in het hier en nu beschreven als een gevoel van 'thuiskomen'. Omdat Thay er dagelijks op terug kwam, bleef de vraag voortdurend door mijn hoofd spelen: 'Have I arrived already...?' Ik had steeds maar niet het gevoel dat ik daar - naar eer en geweten - 'Ja' op kon antwoorden. Ik was er niet echt zeker van: was ik er nu wel of niet? De vraag bleef zichzelf presenteren. Totdat... ik op een ochtend, tijdens de loopmeditatie, opeens getroffen werd door de perfecte harmonie van de nerven van een hartvormig blad waar de ochtendzon doorheen scheen. Toen wist ik het zeker: ik ben er, helemaal! Present moment... wonderful moment!
Nu ik deze herinnering naar boven haal, weet ik weer precies hoe het was. Er was een gevoel van ruimte en vrede; een gevoel dat alles goed was, precies zoals het was...zelfs de afgebroken takken en de dode bomen. En nu ik de zon weer door dat hartvormige blaadje zie schijnen, voel ik de pijn van het niet - helemaal - aanwezig zijn. Het voelt als een onvermogen om ergens doorheen te breken, een onvermogen om werkelijk contact te maken. Maar hier, kijk hier..., wat er nu gebeurt, contact maken met de pijn..., is dat ook niet thuiskomen?
Het is een vraag die actueel blijft...

Have
Have I
Have I arrived
Have I arrived already...?

Eveline Beumkes

Excuse

Ik ben niet gekomen om er te komen,
ik ben er maar zo'n beetje heengegaan,
omdat langs de weg zulke hoge bomen
boven zulke kleine
bloempjes staan.
Maar nu ik hier sta, nu..., ik erken
dat ik werkelijk gekomen ben.

Pierre Kemp



Thuiskomen

Op hemelvaartsdag 1994 kwam ik teruggevlogen uit Azië waar ik zes maanden in meditatie-centra doorgebracht heb. Ik had sterk het gevoel dat ik werkelijk thuiskwam en in mij was een zekerheid dat vruchtbare tijden in het verschiet lagen. De lente was net begonnen. Overal bloeide het fluitekruid en het koolzaad; de Hollandse molens wiekten hun frisse wind over de weilanden. Ik wist het zeker: ik was thuisgekomen.
Na een gelukkige rit door de weidse pol-

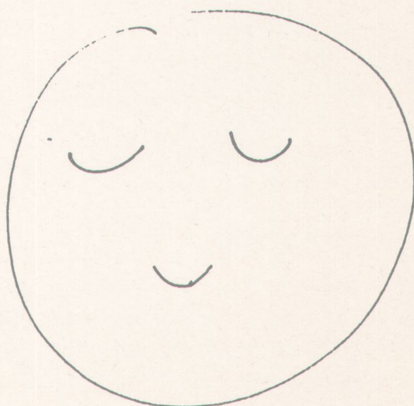
ders kwam ik weer terug in Rotterdam-West. In de straten hoopte zich het vuil op, de enige kleuren waren van plastic en blik en de bomen bloesemden met plastic zakken. Hier was het geen lente en de ongerepte natuur bestond uit de blauwe lucht met voortjagende wolken.
Ik voelde mij absoluut niet op mijn gemak en het enige dat ik wilde was: weg zijn uit de stad. Ik solliciteerde naar banen in het Oosten en het Noorden van het land. Ik bracht veel tijd door bij mijn moeder die in een klein stadje aan de rivier woont. Ik trok er op uit met de racefiets.
Oude vrienden die ik sprak over mijn weerzin voor de stad leken mij niet te begrijpen. Deed het hen dan geen pijn? Het vuil, het verval, de ziekte?
Mijn pogingen om elders werk te vinden mislukten en langzaam sloot ik vrede met mijn straatje. Ik begon mijn huisje op te knappen, dat na enige jaren onderhuur aardig verwaarloosd was. Met frisse kalk op de muren en een schoon tapijt begon ik mijn situatie wat zonniger in te zien. Langzaam werkte ik verder door naar buiten. Ik knapte de gemeenschappelijke gang en trap op en verfde alles in frisse kleuren. Mijn buren raakten geïnspireerd en namen zich voor hun deel van de trap ook op te knappen.
Langzaam begon mijn woning zich over de drempel uit te breiden. Voor mijn deur stond een zieke boom. Na jarenlange trouwe dienst als verzamelpunt voor vuilniszakken heb ik hem weg laten halen. In de vrijgekomen ruimte heb ik nieuwe aarde gestort en ben ik een voortuintje begonnen. In het meditatiecentrum waar ik was geweest vond ik het heerlijk om te tuinieren. Waarom zou ik dat hier niet voortzetten in een tuintje van één vierkante meter?
Sommige mensen vragen zich af of een buurt die door drugs overwoekerd wordt wel behoefte heeft aan goedbedoelde voortuintjes en of zoiets niet snel kapot gemaakt wordt. Mijn ervaring is dat mijn tuintje gerespecteerd wordt. Het is nu een kleine oase in een grauwe straat.
Inmiddels heeft mijn werk zich uitgebreid en ben ik ook op andere manieren bezig mijn buurt te verfraaien en te vergroenen. Ik heb mijn buren hierdoor leren kennen en kom ze regelmatig tegen op straat. Mensen die ik voordien met achterdocht bekeek zijn nu mijn vrienden. Enkelen van hen beginnen nu ook ideeën te ontwikkelen hoe ze een bijdrage aan de buurt kunnen leveren. Het is voor mij heel fijn te merken dat meer mensen mijn ideeën delen en op hun manier een bijdrage willen leveren.
Als ik terugkijk ben ik werkelijk verbaasd en dankbaar. Hoe snel kunnen dingen veranderen. Een werkelijkheid waar ik een jaar geleden met afkeer naar keek, is nu zo'n rijke bron geworden. Druggebruikers leren mij mededogen; mijn vierde gestolen fiets leert mij opnieuw vrienden te worden met mijn woede; gezamenlijke buurtactiviteiten leren mij zoveel prachtige mensen kennen. Met plezier leer ik verantwoordelijkheid dragen en leer ik te laten zien wie ik ben en waar ik voor sta. Soms prijs ik mijzelf werkelijk gelukkig dat ik in zo'n oude, grauwe wijk woon.
Het is alweer lente en de hyacinten komen boven de grond, klaar om hun heerlijke geur te verspreiden. Juist in deze straat, in deze wijk en in deze stad lijken zij zo heel erg op hun plaats.

Peter van Leeuwen

Wat is jouw score?

'Meditatie is aandacht, liefdevolle aandacht, van moment tot moment...'
Gemakkelijker gezegd dan gedaan! In plaats van voortdurende liefdevolle aandacht, draag ik vaak van moment tot moment een beoordelaar in me mee, die alles in de gaten houdt. Bijna alles wat ik doe wordt kritisch bekeken en er wordt een etiketje op geplakt: 'goed' of 'fout'.
Vaak voel ik me rot als de scheidsrechter weer bezig is, want hij heeft een scherp oog voor al mijn 'zwakheden' en over mijn goede kanten hoor ik hem nauwelijks. Ik krijg er regelmatig een minderwaardigheidsgevoel van, want hij is niet gauw tevreden.
Op een ochtend werd ik wakker in een tamelijk negatieve stemming. De dag ervoor had ik me ook al niet zo happy gevoeld en ik zag mezelf al weer zo'n dag doorzeulen. Daar begon de beoordelaar: 'Jij bent ook altijd down en je hebt niet eens de kracht er wat aan te doen. Zwakkeling!'
Toen dacht ik: 'De zon schijnt. Daar wil ik van genieten. Ik heb helemaal geen zin om in deze negatieve stemming te blijven hangen. Door al die oordelen kan ik niet vrijuit leven. Daar wil ik iets aan doen!'
Ik had al gemerkt dat de beoordelaar zich meestal niet zomaar opzij laat zetten. Hoe meer je hem wegduwt, hoe sterker hij terugkomt. Wat dan te doen? Toen schoot mij een tip te binnen die ik ooit gelezen had in een boek over meditatie (ik geloof van Stephen Bachelor): tellen! Niet op de oordelen in gaan en ze ook niet wegduwen, maar gewoon tellen.
'O, wat ben ik moe, het zal wel weer niks worden vandaag.' Oordeel nummer een. 'Ik zal wel nooit leren om ontspannen te werken in mijn vak.' Oordeel nummer twee. 'Jee, wat kijkt die man chagrijnig. Vervelende vent!' Oordeel nummer drie. 'Wat ben ik egoïstisch, ik denk alleen maar aan mezelf.' Oordeel nummer vier. 'Hij zal me wel burgerlijk vinden als ik dat doe.' He, nummer vijf, in vermomming.
'Goh, wat grappig, als ik gewoon tel hoef ik me niets van al die oordelen aan te trekken. Die scheidsrechter kan wel van alles zeggen! Goed zo!' O, oordeel nummer zes.
Ik begon er lol in te krijgen. De scheidsrechter bleef zijn oordelen vellen, maar ze brachten me meestal niet lang van mijn stuk. Hij probeerde ook allerlei vermommingen uit, zoals wat anderen wel niet van me zouden denken en dat ik er toch niet zomaar op los kon leven. Gewoon verder tellen. Na een paar dagen liet hij zelfs wat minder van zich horen. Ik heb een scorelijst bijgehouden en alleen de grove oordelen geteld waardoor ik me (bijna) rot ging voelen. Vandaag ben ik pas bij oordeel negenentwintig aangeland. Een doorsnee dag (dertig). Wat is jullie score?

Marieke Zeeuwen



Activiteiten in Nederland

Meditatie-bijeenkomsten

in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd door (en voor) mensen die samen met anderen willen oefenen wat Thich Nhat Hanh leert.
Meestal bestaat het programma uit zit-, loop- en theemeditatie en is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen. Soms is er een maaltijd in stilte. Graag vooraf aanmelden.

Alkmaar: 16 okt, 12 nov, 11 dec, 14 jan, 9.45-14.00 uur
Info: Gertje Hutschemaekers, 072-616289

Amsterdam: Elke vrijdagavond, 18.00-22.00 uur
Info: Eveline Beumkes, 020-6164943

Leidschendam: Elke vrijdagavond, 19.30-21.30 uur
Info: Maaike van den Brink, 070-3270718

Nijmegen: 21 okt, 18 nov, 9 dec, 13.00-16.30 uur
Info: Noud de Haas, 080-444953

Utrecht: Elke dinsdagavond, 20.00-21.30 uur
Info: Maria van Raalten, 030-898329

Schiedam: 27 sept, 11 okt, 8 nov, 29 nov, 13 dec, (groep 1: 9.30-11.30 uur; groep 2: 19.30-21.30 uur)
16 okt, 19.30:video Waarom vertrok Bodhidharma naar het Oosten
18 nov, 10.00-16.00
Info: Magda Heesen - v.d. Hemel, 010-4265973

Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen sangha-bijeenkomsten worden gehouden en je heb behoefte om samen met anderen te mediteren e.d. dan kun je dat kenbaar maken in de Klankschaal.

Activiteiten in Nederland

Meditatie en Sacred Dance - 30 sept. t/m 5 okt.

Tijdens deze week vormt 'Het Zonnelied' van Franciscus van Assisi een belangrijke inspiratiebron. De meditatie zal begeleid worden door Nora Houtman, de sacred dance door Corrie Welman. Nora en Corrie hebben deze cursus reeds vele malen samen gegeven. Nadere gegevens zijn op te vragen bij Nora (tel. 030-283369).
De week wordt gehouden in Stiltecentrum 'de Spreeuwel' te Westerbeers, even ten zuiden van Tilburg aan de rand van de Kempen. Dit centrum is voorzien van eenpersoonskamers met douche en toilet. De kosten voor deze 6 dagen zijn f.575,-.
Graag aanmelden bij Corrie Welman, tel. 020-6197136

Familiedag - zondag 8 okt.

Op de familiedag is er gelegenheid voor ouders en kinderen om een aantal dingen die Thich Nhat Hanh leert samen in praktijk te brengen, zoals bijvoorbeeld het luisteren naar en uitnodigen van 'de bel', eten in aandacht, limonade-meditatie, zingen en loopmeditatie. Daarnaast worden en spelletjes gedaan. Er zal ook ruimte zijn om ervaringen uit te wisselen rond opvoeding en meditatie. Van de ouders wordt verwacht dat zij meehelpen bij de uitvoering van het programma.
Tijd: zondag 8 oktober van 10.30 tot 16.30 uur. Plaats: Amsterdam of Alkmaar. Kosten: f.25,- voor ouder en kind samen. Opgave: door overmaking van f.25,- op girorekening 6839039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, met vermelding van 'familiedag'. Informatie: Gertje Hutschemaekers, tel. 072-616289.

Meditatie-weekend in Brummen - 13, 14 en 15 okt.

Het weekend vindt plaats in een prachtig gelegen ruimte aan de rand van een groot bosgebied op een afstand van ongeveer 8 km van Zutphen en van de Veluwe. Het ligt in de bedoeling veel te wandelen, afgewisseld met loopmeditatie. Andere onderdelen van het programma zijn: zit-meditatie, thee-meditatie, dharma-discussie en het bekijken van videobanden van lezingen van Thich Nhat Hanh over basisbegrippen in de **boeddhistische psychologie.**
Tijd: van vrijdag 19.00 uur tot zondag 19.00 uur. Kosten incl. overnachtingen en vegetarische maaltijden: f.110,-. Opgave door overmaking van f.110,- op girorekening 6839039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, met vermelding van 'Brummen'. Informatie: Eveline Beumkes, tel. 020-6164943 of Annette Michels, tel. 05756-4059.

Iedere Stap is Vrede (lezing) - woensdagavond 18 okt.

Thich Nhat Hanh leert een vorm van meditatie die samenvalt met ons dagelijks leven. In deze lezing wordt ingegaan op wie Thich Nhat Hanh is en op wat hij leert. Er wordt aan-

dacht besteed aan een aantal meditatie-oefeningen die ons kunnen helpen bij onszelf te blijven en vrede te vinden in het leven van alle dag.
Tijd: woensdagavond 18 oktober, aanvang 18.00 uur. Plaats: Centrum voor Sprirituele Wegen, Oudegracht 243, Utrecht. Kosten: f.10,-

The Practice of Peace - 21 en 22 okt.
Meditatie-weekend in Utrecht

Vlak na het uitbreken van de Golf-oorlog hield Thich Nhat Hanh een lezing in de Verenigde Staten getiteld 'The Practice of Peace' over de wortels van oorlog en wat we nù kunnen doen om oorlogen in de toekomst te voorkomen. Wat er in de wereld gebeurt, houdt direct verband met de manier waarop wij ons dagelijks leven leiden. Hij laat ons zien hoe er door onze manier van leven vaak zaadjes van boosheid, angst en geweld in onszelf en onze kinderen worden geplant. Hij geeft aan hoe we in plaats daarvan zaadjes van vrede kunnen planten.
Tijdens het weekend wordt het bekijken van de videoband van deze lezing afgewisseld met zit-, loop- en theemeditatie, meditatieve bewegingsoefeningen en eten in aandacht.
Tijd: za. 21 en zo. 22 oktober, beide dagen van 10.30 tot 16.30. Plaats: Centrum voor Spirituele Wegen, Oudegracht 243, Utrecht. Kosten: f. 90,-. Graag zelf een vegetarische lunch meenemen. Informatie: Eveline Beumkes, tel. 020-6164943

Meditatie-weekend in Castricum
28 en 29 okt.
25 en 26 nov.

Dit najaar wordt er drie keer een wandel-meditatie-weekend georganiseerd in Castricum. Het weeekend vindt plaats in een eenvoudige ruimte in het bos, op een afstand van 15 minuten lopen van station Castricum. Graag een meditatie-kussentje of bankje meenemen.Overnachten is mogelijk voor wie zelf een slaapzak en een matje meeneemt.
Het weekend begint zaterdag om 14.00 uur en eindigt zondag om 18.00 uur. Het ligt in de bedoeling veel te wandelen, als vorm van meditatie. Verder staat op het programma: zit-meditatie, thee-meditatie, dharmadiscussie en het bekijken van een videoband van een lezing die Thich Nhat Hanh de afgelopen zomer in Plum Village gaf (thema: 'loving-kindness meditation'). Voor de maaltijden wordt gezorgd. Het is ook mogelijk alleen één dag te komen. Kosten incl. overnachting en vegetarische maaltijden f.75,-. Opgave door overmaking van f.75,- op girorekening 6839039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, met vermelding van 'Castricum + data'.
Informatie: Eveline Beumkes, tel.020-6164943 of Fred den Ouden, tel. 020-6122743

Activiteiten in Nederland

Thich Nhat Hanh

Lezing - 5 april '96
Weekend - 6, 7 en 8 april '96

Lezing: vrijdagavond 5 april 1996, Amsterdam. Kosten: f.25,-.
Plaats en tijd zullen in de volgende Klankschaal vermeld worden.
Kaarten zijn vooraf te bestellen door overmaking van f.25,- op girorekening 6839039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, met vermelding van 'Lezing TNH'.
Meditatieweekend: zaterdag 6 april, 19.00 uur t/m maandag 8 april, 17.00 uur. Plaats: congres-centrum 'De Blije Werelt', Lunteren. Kosten incl. overnachtingen en vegetarische maaltijden: f.375,- (bij opgave vóór 1 januari 1996: f.325,-).
Opgave door overmaking van f.375,- (vóór 1 jan. 1996 f.325,-) op gironummer 6839039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, met vermelding van 'meditatie-weekend TNH'. Bij annulering vóór 15 februari '96 wordt dit bedrag geretourneerd met aftrek van f.50,- administratiekosten. Na 15 februari wordt de helft van het overgemaakte bedrag gerestitueerd. Informatie bij st. Leven in Aandacht, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.

Zuster Jina

Retraite: 29 dec. t/m 2 jan.
Weekend: 6 en 7 jan.

Retraite: Rond Oud en Nieuw zal zuster Jina weer een vijfdaagse retraite leiden in het oosten van ons land.
Tijd: vrij. 29 dec. 11.00 tot di. 2 jan. 17.00 uur. Kosten: f. 375,- bij ontvangst vóór 15 november. Bij ontvangst na 15 november: f.425,-. Opgave door overmaking van f.375,-/f.425,- naar girorekening 6839039 van stichting Leven in Aandacht, Amsterdam met vermelding 'Retraite zr. Jina'. Bij afzegging voor 15 december wordt dit bedrag geretourneerd, met aftrek van f.50,- administratiekosten. Na 15 december wordt de helft van het overgemaakte bedrag gerestitueerd. Informatie: Maria van Raalten, tel. 030-898329

Weekend: Op 6 en 7 januari zal zuster Jina een meditatie-weekend in Amsterdam leiden.
Tijd: 6 januari: 10.30 - 17.00, 7 januari 10.00 - 17.00 uur
Kosten incl. lunches: f.150,-
Opgave door overmaking van dit bedrag op girorekening 6839039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam met vermelding van 'Weekend zr. Jina'. Bij afzegging vóór 15 december wordt dit bedrag geretourneerd, met aftrek van f.25,- administratiekosten. Na 15 december wordt de helft van het overgemaakte bedrag gerestitueerd.
Informatie: Heleen Verleur, 020-6250735

Thich Nhat Hanh als grootvader?

Vaak wordt de verhouding tussen een spiritueel leraar en zijn leerlingen vergeleken bij die tussen ouders en kind(eren). Krijgt zo'n kind (leerling) dan zelf weer leerlingen, dan staan die t.o.v. de eerstgenoemde spirituele leraar als kleinkind t.o.v. grootouder.
Een van de eersten die Thich Nhat Hanh tot Dharmacharya (Dharma-lerares) wijdde, was Judith Bossert, die hij de naam 'True Form' gaf. Zij was al een lid van de Order of Interbeing. Als True Form zelf leerlingen aanneemt zouden we dat kleinkinderen kunnen noemen van Thay.
True Form is samen met Heidi Meutes al enkele jaren bezig in een prachtig natuurgebied in de Eifel een centrum op te richten dat, hoewel onafhankelijk van Plum Village, toch een voortzetting hiervan zou kunnen zijn met een heel eigen karakter, nl. een sterk accent op stilte en persoonlijke dagindeling.
Van dit centrum is op 4 juni de Zendo (meditatieruimte) feestelijk ingewijd. Een voormalige koestal bleek te zijn omgetoverd tot een sober en mooi, wit gebouw. De keien die vroeger de vloer vormden zijn vervangen door antracietkleurige tegels met eronder vloerverwarming! Er is handig gebruik gemaakt van de - nog uit de tijd van de koeiestal daterende - brede geul (voor voer of stront-afvoer?). Een deel daarvan is behouden en niet op gelijke hoogte gebracht. Ze vormt ze een lichte vlek op de vloer, door het blanke zand dat er, in patronen geharkt, in ligt uitgestrooid. Uit die zandbewegingen rijzen op enkele plaatsen rotsen omhoog, die in deze oceaan van het Niets (of van de blanke Geest), de eerste verschijningsvormen (of gedachten) vertegenwoordigen. Bij het binnenkomen in de Zendo wordt de blik onweerstaanbaar naar deze stenentuin-op-kleine-schaal getrokken, zodat de oer-rust die ervan uitgaat al over je komt voordat je bent gaan zitten. Boven onze hoofden stonden - als teken van duur - de grove, bruine, dikke balken van de voormalige hooizolder er openlijk te zijn.
Tijdens de opening kwamen veel sprekers aan het woord. Dankbaar deze belangrijke gebeurtenis bij te hebben kunnen wonen en een kadootje voor sister True Form namens 'ons' te hebben overhandigd, nam ik me voor, jullie van dit bijzondere oord te vertellen. Temeer daar er nog vele kluisjes moeten worden gebouwd, wat betekent dat er nog veel werk verricht moet worden t.b.v. dit nieuwe meditatiecentrum.
Laten we hopen dat Thay spoedig een hele troep 'kleinkinderen' erbij krijgt.

Nora Houtman



Impressie van een kinderdag

Er zijn wel zeven belletjes... De verwondering is van de gezichten van de kleuters af te lezen: Thomas (5), Myrthe (5), Michiel (3), Shantum (4) en Guus (4). Ieder mag een belletje kiezen en Eveline legt uit hoe de bel wordt uitgenodigd om te zingen. De kinderen laten om de beurt hun belletje klinken en we kijken wie het geluid het langst kan horen... Wie niets meer hoort steekt zijn hand op. Steeds weer zingen we het belle-liedje:

Hé kleine bel, wat klink je mooi
Hé kleine bel, ik adem weer
Hé kleine bel, wat klink je mooi
Hé kleine bel, ik word nu stil...









Weer thuisgekomen merk ik pas hoe goed het mij en Guus heeft gedaan. We nemen de oefening mee. We eten rustiger, soms zelfs een tijdje in stilte, tot Guus de bel twee keer laat klinken. Geregeld zingen we de liedjes die we die dag gezongen hebben; ze brengen ons de aandacht weer in herinnering.

Door deze dag en het gesprek wat we met de moeders onderling hadden, besef ik weer dat de aanwezigheid van een kind in m'n leven, me op een heel eigen manier uitnodigt om helemaal in het 'nu' te zijn. Niet zo vaak in stilte, maar gewoon aanwezig. Ik leer even stil te staan voor ik op Guus reageer en me af te vragen: 'Hoe voelt dit nu? Wat is er nodig?' Een moment van niet-weten aandurven en het doen met wat ik nu in huis heb (ongeduld bijvoorbeeld).

Deze week zat ik met Myrthe en Guus aan tafel. Ik was chagrijnig. Nadat ik de eerste tien minuten, vanuit mijn ongeduld, flink de teugels had aangetrokken, kwam ik op het idee een 'baal-lied' te zingen om zo m'n gevoelens wat lucht te geven. Guus en Myrthe moesten erg lachen - van opluchting en van pret. Het hielp wel maar het was nog niet echt over. Een afwas later was de lucht in me geklaard en toen hebben we met z'n drietjes nog heel knus een verhaal gelezen.

Gertje Hutschemaekers

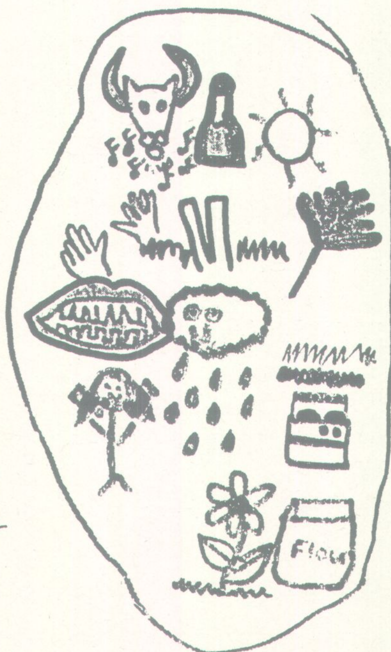


Kijk in je hand

Een paar weken geleden was mijn dochter Dorrit van twaalf ziek. Ze had koorts en hoofdpijn. Hoewel het mijn man Frans en mij tot nog toe gelukt was bij ziekte van de kinderen vrij te krijgen, lukte dat deze keer niet en moest Dorrit een dag alleen blijven. Gelukkig kon ik wel tussen de middag een uurtje naar huis. Ik zat lekker naast haar op bed en we kletsten wat, maar al gauw kwam de tijd dat ik weer terug moest naar mijn werk. Ik voelde me hier wat ongelukkig over. Op dat moment kwam een stukje van Thich Nhat Hanh naar boven dat ik die week gelezen had in *Vrede is iedere stap*: 'Kijk in je hand.'
Ik nam Dorrits hand in de mijne en zei: 'Kijk eens: ik zit in jouw hand, want je bent uit mij geboren en pappa zit in jouw hand want je bent ook uit hem geboren en de opa's zitten erin en de oma's, maar ook de kinderen die jij eventueel zult krijgen zitten erin, dus je bent nooit alleen. Ook je boterham die je net gegeten hebt zit erin en dus ook de zon die alles laat groeien en de wolken aar de regen uitkomt. Eigenlijk alles dus. Als ik zometeen weg ben en je voelt je alleen, kijk dan in je hand, dat helpt.'
Dorrit had grote tranen in haar ogen, kroop tegen me aan en zei: 'ik hou van jou.' Ik was enigszins beduusd door onze ontmoeting. Later belde ik vanuit mijn werk en vroeg haar hoe het ging en of ze in haar hand gekeken had.
'Ja,' zei ze
'En, hielp het?'
'Ja,' zei ze.

Elly van Rooyen

KOEKJE
- √ MELK
- √ SUIKER
- √ BLOEM
- √ REGEN
- √ ZON
- AARDE
- √ OVEN
- √ KOE
- √ HANDEN
- √ MENS
- √ TANDEN
- √ MEEL



RECEPT UIT 'INTER-BEING KOOKBOEK'

Het dagelijks leven in Plum Village (deel 2)

Nadat Steffie al een wat meer algemene beschrijving van het leven in Plum Village geschetst heeft, zou ik (Margret) nog wat persoonlijke ervaringen over ons verblijf hier met jullie willen delen. Het is niet zo makkelijk om een begin te vinden want er gebeurt hier dagelijks zo veel, binnen en buiten mezelf (en dat al 10 maanden lang!), dat ik er wel een boek over zou kunnen schrijven. Maar wat ik allereerst kwijt wil: Ik voel me ontzettend rijk met al deze ervaringen en heb altijd weer van die momenten waarin ik een diepe dankbaarheid door me heen voel stromen dat ik deze 'plek' gevonden heb en de mogelijkheid heb om hier voor zo'n lange tijd te kunnen zijn: met Thay, de vaste bewoners, de gasten, onze boeddhistische honden Banji en Maitri - die ons altijd trouw op onze wandelmeditatie begeleiden -, de prachtige natuur om ons heen, de geluiden van de bellen en 'windbells' overal (soms kun je hier beneden zelfs de grote bel van de Upper Hamlet, 3 km verderop, horen), de wind in de bamboebosjes, de grote eikenbomen en niet te vergeten: de 1500 pruimebomen waar Plum Village zijn naam aan te danken heeft. Ik durf te zeggen dat dit dankbaarheids- en geluksgevoel mijn basisgevoel hier is - én dat het vaak overschaduwd wordt door allerlei niet even mooie en aangename gevoelens...! Want, zoals eerder ervaren in onze gemeenschap in Nederland, betekent leven en werken in een groep (dus constant aanwezig zijn op dezelfde plek met meestal dezelfde mensen) ook: voldoende stof voor conflicten, misverstanden, communicatieproblemen (en niet alleen maar door alle verschillende talen hier...), irritaties (achteraf, met wat meer afstand bekeken, vaak om de onbenulligste dingen), verwijten en beschuldigingen. Ik geloof dat iemand Plum Village in een artikel eens 'Village of Peace' genoemd heeft. Hier wonende ervaar je in elk geval hoe noodzakelijk ieders persoonlijke 'innerlijke transformatiewerk' is, om werkelijk in vrede en harmonie met elkaar te kunnen leven.

Ik las laatst een stukje van Henri Nouwen waarin hij zijn jarenlange ervaringen in spirituele 'Ark'- gemeenschappen beschrijft. Eén uitspraak bleef me heel erg bij: 'Als je van jezelf het beeld hebt een liefdevol, vreedzaam, goedaardig en sociaal mens te zijn zonder noemenswaardige moeilijke eigenschappen of emoties van haat, woede, wrok, afgunst etc., ga dan maar een tijdje in een gemeenschap leven en je zelfbeeld zal wat dichter bij de werkelijkheid komen!' Thay leert ons altijd weer: 'Wees dankbaar en blij als de ander je een spiegel voorhoudt en je daardoor 'helpt' met je nog verborgen (maar daarom niet minder aanwezige) 'unwholesome seeds.' Want alleen op die manier hebben we de kans ze te leren kennen, met aandacht en liefde voor hen te 'zorgen', hun wortels te begrijpen en ze uiteindelijk in iets moois te transformeren. Ik realiseer me hoe zeer ik het nodig heb om hier steeds weer opnieuw aan herinnerd te worden zodat ik niet blijf stikken in mijn verzet, mijn weerstand, mijn strijd tegen alles aan confrontaties wat ongevraagd op mijn pad komt. Alles - ook al is het op dat moment nog zo pijnlijk en 'onrechtvaardig' - aan te nemen als een leerschool, als een 'slijpsteen'. En LOSLATEN (mijn nieuwste 'mantra'...): mijn beeld/ideeën

over mijzelf, over hoe alles en nog wat en iedereen zou moeten zijn, mijn perfectionisme, mijn oordelen, mijn streven naar controle en macht (de dingen moeten zo gebeuren als ik dat wil...).
Vooral in mijn werk hier - zij het als 'guestmaster', chauffeur, kok of zelfs toiletschoonmaakster - kom ik mijzelf in mijn eigen gevangenis van ideeën, voorstellingen, oude gewoonten en reaktiepatronen behoorlijk tegen en raak ik niet zelden nog steeds zeer 'unmindful' verzeild in een ego-tripje. Dan is weer even alles vergeten over 'No-self' en 'Inter-being'... En ik heb natuurlijk altijd gelijk: want in de badkamer horen nu toch eenmaal verschillende (voor iedereen duidelijk gekenmerkte) schoonmaakdoekjes en milieu-vriendelijke w.c.-reinigers (daar schijnen 'ze' hier nog nooit van gehoord te hebben), of niet? En waarom kunnen alle kamers niet eens geverfd en de badkamer betegeld worden? En kan het niet allemaal wat minder rommelig en wat beter (op z'n 'westers') georganiseerd worden? En waarom komt niet iedereen naar alle meditaties? En... ja, je kan je hier ook (zoals op elke andere plek op de wereld) de hele dag blind staren op alles wat níet goed is, wat soms zelfs dwars tegen de leer ingaat. Je hebt zelfs de 'precepts' achter je om je in je 'gelijk' te ondersteunen!
Ik had een periode dat ik helemaal gevangen zat in het beeld van 'de perfecte gemeenschap'. Ik kwam steeds weer iets nieuws tegen (of was het in feite altijd hetzelfde?) om me over op te winden. Het kostte me alleen maar ontzettend veel energie en leverde niemand iets op.
Loslaten, dingen laten zijn zoals ze zijn en vooral 'deep looking' waarom sommige dingen hier gaan zoals ze gaan, geven me steeds weer de ruimte en creativiteit om, met veel geduld (en Thay als voorbeeldige leraar!), aan bepaalde veranderingsprocessen mijn steentje bij te dragen. Geen negatieve re-actie maar positieve actie! Al is het maar dat we de gemeenschap er van hebben kunnen overtuigen in elk geval geen fabrieks-eieren meer in de supermarkt te kopen (veel Vietnamezen waren oprecht geschokt toen ze - voor het eerst - informatie over legbatterijen kregen). Nu hebben we elke week eieren van gelukkige kippetjes van onze buurman/ boer, die zelfs zijn haan weggegeven heeft (wat misschien ietsje afbreuk doet aan het geluk van de kippen) zodat de eieren gegarandeerd onbevrucht zijn! Op deze wijze komen onze buren ook wat meer over onze 'exotische' gemeenschap te weten. Voor ons is het een gelegenheid ons eilandje eens te verlaten en in contact te komen met het land waarin wij leven en weer eens wat Frans te oefenen!
Als ik toch weer in een negatieve spiraal terecht dreig te komen probeer ik mezelf te herinneren aan iets wat Thay eens gezegd heeft: 'Als je nog een half kopje thee hebt, kun je er verdrietig over zijn dat je kopje al half leeg is. Je kunt ook blij zijn dat je kopje nog half vol is. Het is maar hoe je tegen de dingen aankijkt en wat je wilt zien! De keus is aan ons!
En ook sister Annabel gaf ons laatst tijdens een dharmadiscussie een advies dat ik niet vaak genoeg ter harte kan nemen: hoe belangrijk het in een 'practice-center' is om je niet blind te staren op diegenen die het niet 'goed' doen, die zich niet met de 'practice' bezig houden, die niet 'mindful' zijn, maar ons steeds weer op die mensen te oriënteren die wel een positief, inspirerend voorbeeld voor ons kunnen

zijn. En daar hebben we in Plum Village gelukkig geen gebrek aan. Denk alleen al eens aan 'onze' zuster Jina!

Wat altijd weer een grote steun in moeilijke periodes en soms pijnlijke persoonlijke processen blijkt te zijn, is de nabijheid van een spirituele leraar en inspirerende persoonlijkheid als Thay en het diepe besef: hoe verschillend wij allemaal ook zijn, met soms zulke sterk uiteenlopende persoonlijke en culturele achtergronden, ieder met zijn/haar eigen pijn, oude reactiepatronen, dromen, teleurstellingen en ideeën - we zijn met z'n allen op (dezelfde) weg!
Ook de gasten die maar kort blijven, helpen me vaak weer beseffen wat een unieke plek Plum Village is, met een immense schat aan kansen voor ervaringen van vreugde en verstilling, spirituele ontwikkeling en bevrijding. De afscheids-taferelen met gasten raken me soms diep: vaak tranen en woorden die grote dankbaarheid uitdrukken. Het is ontroerend om te zien hoeveel gasten vaak mee naar huis nemen, zelfs als ze hier maar een weekje zijn geweest: de lezingen van Thay, de 'practice', maar vooral ook de ervaring van het leven in een sangha, het samenzijn met anderen, het samen werken, samen eten, de liefdevolle zorg voor elkaar, de openheid naar elkaar toe en de ruimte voor ieder om zichzelf te zijn.
Voor mij als vaste bewoonster, zijn de ontmoetingen met al die gasten uit de hele wereld een heel verrijkende ervaring die me steeds weer doet beseffen dat we over alle grenzen heen als een grote sangha met elkaar verbonden zijn!
Even niet gevangen zitten in het (voor velen van ons) zo vertrouwde gevoel van isolement, maar openstaan voor de beleving van eenheid, saamhorigheid, verbondenheid en 'Inter-zijn'!
Mijn blik valt op een gedicht van Huub Oosterhuis:

'Licht, kind in mij, kijk uit mijn ogen
of ergens al de wereld daagt
waar mensen waardig leven mogen
en elk mens zijn naam in vrede draagt.'

Ik stuur jullie allen een hartelijke glimlach en verheug me erop je misschien in Plum Village te zien!

Margret de Backere



Plum Village Programma-overzicht

Plum Village kan het hele jaar door bezocht worden. Er vinden regelmatig retraites plaats. De minimale verblijfsduur is één week. De kosten bedragen ongeveer f.400,- per week.

Het programma gedurende retraites ziet er ongeveer als volgt uit:

6.00: opstaan
6.30: zit-meditatie
8.30: ontbijt in stilte
9.00: werkmeditatie
10.00: lezing Thich Nhat Hanh
12.00: loop-meditatie buiten
13.00: lunch
14.00: rusttijd
16.00: dharmadiscussie of thee-meditatie
17.00: ontspannings-meditatie
18.30: avondeten
21.00: zit-meditatie
22.00: bedtijd

Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen.

Opgave geschiedt via een aanmeldingsformulier.
Dit kan aangevraagd worden bij:

Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

of bij:

Plum Village
Meyrac
Loubès-Bernac
47120 Frankrijk
Tel.: 00-33-53947540
Fax: 00-33-53947590

Herfst-retraite

Van 17 sept. tot 19 nov. vindt er in Plum Village een herfst-retraite plaats. Thich Nhat Hanh is tot 17 okt. op rondreis in de Verenigde Staten. Tijdens zijn afwezigheid worden er twee maal per week videobanden bekeken van lezingen die hij in 1992 hield tijdens de juni-retraite, met als thema: *Vipassana in de Mahayana traditie*.

Winter-retraite

De jaarlijkse winter-retraite in Plum Village vindt plaats van 20 november tot 20 februari. Het thema van de lezingen die Thich Nhat Hanh zal houden is: *The Living Tradition of Buddhist Meditation*, een vervolg op de lezingen van de winterretraite van vorig jaar.

Lente-retraite

Details over retraites in het komende voorjaar zijn nog niet bekend.

Zomer-retraite

De jaarlijkse zomeropening van Plum Village is altijd van 15 juli tot 15 augustus. Het accent ligt op het aandachtig leren zijn in het dagelijks leven. Ook gezinnen met kinderen zijn bij deze retraite van harte welkom. Thich Nhat Hanh geeft vrijwel dagelijks een lezing.

Vietnam projecten

Via Plum Village

Kenmerkend voor Thich Nhat Hanh en zuster Phuong/True Emptiness is hun sociale betrokkenheid. In haar boek *Learning True Love* beschrijft zuster Phuong de projecten die zij (zowel vóór als na hun verbanning) in Vietnam opgezet hebben. Het onderstaande artikel van Odette Bauweleers handelt over één van deze projecten.

Elke dag worden we door de media geconfronteerd met armoede, honger en lijden in de wereld. Telkens opnieuw voelen we ons machteloos maar tezelfdertijd ook een beetje verantwoordelijk.
We zouden graag iets willen doen!
Al jaren ga ik in de zomer enkele weken naar Plum Village en daar hoor ik regelmatig over de honger, de problemen en het lijden van de Vietnamezen in hun land.
In de zomer van 1994 werd ik sterk gemotiveerd om hun projecten te ondersteunen. Met een aantal vrienden verzamelden wij ongeveer 75.000 BF om twee kleine bruggen te laten bouwen, een 'bridge of understanding' en een 'brigde of love'. Elke dag kunnen nu, via deze bruggetjes, kinderen uit verre bergdorpjes over twee rivieren een schooltje bereiken. Daar was het ons om te doen!
Om de kinderen uit de afgelegen dorpjes in deze schooltjes te krijgen en onderwijs te kunnen geven, bieden nonnen, samen met sociale helpsters, een middagmaaltijd aan. Vermits deze kinderen honger lijden en door ondervoeding bedreigd worden met o.a. blindheid, komen ze in grote aantallen naar de zogenaamde dagverblijfjes, waar ze met veel liefde en toewijding opgevangen worden.
Om de maaltijden te kunnen bekostigen is het initiatief ontstaan van financiële adoptie. Met een bedrag van 2200 Bf (f 120.-) kan aan een kindje een heel jaar lang één maaltijd per dag gegeven worden.
Ik zoek mensen die zich willen engageren om jaarlijks een of meer kindjes te adopteren en ze, door hun steun, te behoeden voor honger en lichamelijke afwijkingen.
Bijdragen kunnen worden overgemaakt
op: rek. nr. 833-4629894-51
t.n.v. HOKIVIET
(Hongerige Kinderen Vietnam)
Memlingstraat 11
B-2018 Antwerpen
België

Het ontvangen bedrag wordt dan gestort op rekening van de Boeddhistische Gemeenschap in Frankrijk, die er voor zorgt dat het geld integraal en rechtstreeks in handen komt van de Gemeenschap van zusters, monniken en sociaal werkers ter plaatse in Vietnam.

Odette Bauweleers
tel.03/231.79.32, België

N.B. Thich Nhat Hanh en zuster Phuong hebben in Vietnam nog andere hulpprojecten opgezet waarover in de volgende uitgave van de Klankschaal meer informatie zal worden gegeven, evenals over de manier waarop deze projecten gesteund kunnen worden via de stichting Leven in Aandacht.

Poëzie Hoekje

Het bos - zo onbeschrijflijk stil
Of dan weer - vol geluid
Voor wie echt luist'ren wil.

De plek waar ik altijd komen mag
De plek waar ik kan schuilen
Uithuilen
Of voelen mijn geluk.

De beukenstammen kaal, in rust
Verbergen zij het leven
Nog even
En wachten tot de zon hen kust.

Ik maak mij leeg, ik word vervuld,
Neem afscheid van mijn ongeduld,
Op deze plek bestaat geen tijd,
Slechts dit moment is werkelijkheid.

Kitty Jansen

de lentewei
tussen de sneeuwbuien door
maakt ze zich weer groen

Marianne Kiauta

de zuidewind
brengt een vleugje seringen
van de buurvrouw

Marianne Kiauta

Kwetsbaarheid

Woorden
nog meer woorden
ontnemen het hart
het zicht
stilte biedt
zoveel meer ruimte

in stilte
rechtstreeks spreken
naakt
onopgedoft

het licht in
mijn ogen
de trekken rond
mijn mond
mijn warmte en
mijn kou

woorden
nog meer woorden
vormen slechts
een muur

een muur rond mijn kwetsbaarheid
jouw kwetsbaarheid
onze kwetsbaarheid
kwetsbaarheid die
leven eigen is

muren ontnemen
het leven

Ronald de Brouwer

In het donk're meer
duizend zilveren vissen;
schijnsel van de maan.

Ronald de Brouwer

Stil-zijn

Als we heel stil zijn,
niet spreken maar luisteren,
kunnen we hiervandaan
het bos om ons heen *horen,*
het bos horen spreken...
het bos horen leven.

Maar stil zitten,
niet spreken,
is niet genoeg.
Ook onze gedachten moeten zwijgen;
moeten ons niet meer afleiden
van wat het bos ons vertelt.

Maar tot rust laten komen
van onze gedachten,
is niet genoeg.
Ook onze adem moet meegaan
met de ademhaling van het bos...
met het rustige, vanzelfsprekende leven.

Maar het regelen
van onze adem
is niet genoeg.
Ook ons lichaam moet natuurlijk
- rechtop; niet ingezakt -
zonder spanning zijn,
als het leven in het bos.

Maar het lichaam natuurlijk,
in de juiste houding,
is niet genoeg.
Ook het dwangbeeld dat we nog zoveel
te doen hebben
moet losgelaten worden,
als we het bos tot ons willen laten spreken.

Maar het loslaten
van onze dwanggedachten
is niet genoeg.
Ook onze gevoelens van eenzaamheid,
verlatenheid, moeten afvallen;
als in het bos
de bladeren die we willen horen.

Maar het wegvallen
van onze afzondering
is niet genoeg.
Ook onze afhankelijkheid
van gezelschap moet afgelegd worden,
als we verlangen het bos te horen.

Maar het afleggen
van onze afhankelijkheid van anderen
is niet genoeg.
Ook onszelf moeten we loslaten,
onze belangrijkheid, onbelangrijkheid,
onze rol,
het beeld dat we koesteren van onszelf,
als we het leven van het bos zoeken.

Maar het loslaten en vergeten
van onszelf, ons ik, onze functie,
is niet genoeg.
Ook het zoeken moet nog verdwijnen
- het verlangen en het willen;
vanzelf.

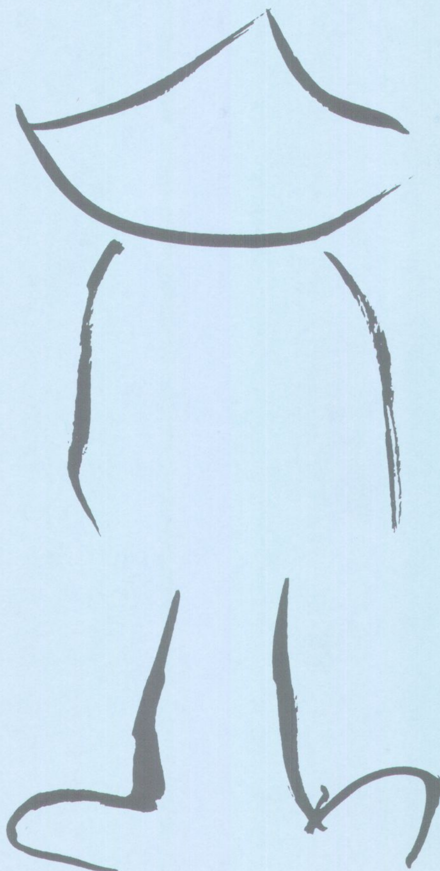
In die vanzelf gekomen vrede
is er geen afstand meer,
geen bos, geen ik, geen jij.
Alleen nog maar leven,
in waarheid en vrede,
in *stilte.*

Nora Houtman

(n.a.v. Dorothee Sölle: *Konzentration*)

Illustraties en foto's:

Binnenkant omslag:......	Thich Nhat Hanh,	foto door Didi Overman
Pagina 5:.....................	Nora Houtman,	foto door Maria van Raalten
Pagina 7:.....................	Thich Nhat Hanh,	fotograag onbekend
Pagina 11:.....................	Zuster Jina	foto door Gerard Eggerding
Pagina 12:.....................	illustratie bloemen	Eveline Beumkes
Pagina 14:.....................	illustratie glimlach	Gertje Hutschemaekers
Pagina 19:.....................	illustratie lotus	illustrator onbekend
Pagina 20:.....................	belle-liedje	Gertje Hutschemaekers
Pagina 21:.....................	illustratie koekje	Kinderen uit Nieuw Zeeland
Pagina 24:.....................	illustratie Plum Village	Annemarie Levert
Pagina 29:.....................	illustratie monnik	Steffi Höltje



DRUKWERK

PORT BETAALD
AMSTERDAM

Indien onbestelbaar gaarne
retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Mw. Madelon Hooykaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS Amsterdam